

Trouvez et partagez avec lui au quotidien des activités physiques agréables :

- Jouer en famille (cache-cache, la marelle, la corde à sauter...),
- Danser dans le salon,
- Se balader à vélo,
- Jouer au ballon,
- Se rendre à la plaine de jeux du quartier,
- Promener le chien,
- Aller à l'école et faire les courses à pied,
- Se promener en famille au parc, dans la forêt, le long de l'eau,...
- Utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur,
- Nager dans la piscine, dans la mer,
- Faire quelques exercices de gymnastique (sauter, pédaler, bouger les bras, s'étirer,...)
- Aider au jardinage,
- Aider à faire le ménage,
- ...

Autant d'exemples qui permettront à l'enfant de bouger, courir, se dépenser sans être trop coûteux.

Moins d'heures devant la télévision,
l'ordinateur ou les jeux vidéos

=

Plus d'heures disponibles
pour l'activité physique.



Regardez autour de vous, informez-vous auprès de votre entourage, de la commune, dans la presse locale sur les activités existantes : plaine de jeux, piscine, parcours-santé, circuit pédestre, randonnée-vélo,...

Choisir une activité physique qui plaît,
adaptée à l'âge, aux capacités physiques
et aux habitudes de vie de chacun pourra
être source de plaisir et de bien-être.

Editeur responsable
Benoît Parmentier
Chaussée de Charleroi, 95
1060 Bruxelles

Crédit photos
Harry Fayt et Yvonic COOMANS de Brachène

www.one.be

N° Edition : D/2014/74.80/65

EDSDE0714



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Loterie Nationale

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie Nationale



Bouger, c'est la santé!



ONE
OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Bouger, c'est naturel !

Tout petit, un enfant bouge beaucoup.
Cela fait partie de son développement.

Observez-le depuis tout bébé : d'abord il écarte les bras, tourne sa tête, étire ses jambes.

Plus tard il roule, rampe, se déplace à quatre pattes et se met debout.

Ensuite il marche, court, saute...

Il est important de l'encourager dans ses nouveaux mouvements et de l'accompagner dans ses expériences.



Bouger, c'est quoi ?

Bouger, c'est être actif ! C'est utiliser ses muscles dans la pratique d'un sport mais aussi dans tous les mouvements de la vie quotidienne. Pour bouger, le corps a besoin de l'énergie fournie par l'alimentation.

Il est nécessaire de trouver le bon équilibre entre l'apport d'énergie et la dépense d'énergie.

Une alimentation saine et la pratique régulière d'une activité physique jouent un rôle important pour le bon fonctionnement du corps et pour une meilleure croissance de l'enfant.

Bouger, pourquoi ?

Bouger tous les jours aide à avoir une bonne santé.

Les avantages sont nombreux :

- renforcement des muscles et de la solidité des os,
- amélioration de la posture du corps, de son équilibre,
- amélioration de la condition physique,
- aide à maintenir le poids idéal.

L'activité physique donne aussi aux enfants l'occasion de libérer leur énergie de manière positive :

- elle diminue le stress, renforce la confiance en soi,
- elle peut, dans le cadre d'une activité collective et/ou sportive, favoriser les amitiés.



Pour bouger, il faut se bouger !

Il peut y avoir de nombreuses raisons pour ne pas bouger :

- « Il fait chaud », « Il fait froid », « Il pleut »
- « C'est trop loin »
- « Je n'ai pas le temps »
- « C'est payant »
- « Tout seul, c'est pas gai »
- « Je suis trop fatigué »
- « Il y a un film à la télé »
- ...

Pourtant, bouger dans la vie de tous les jours est plus facile qu'on ne le pense et peut donner du plaisir à toute la famille !

Donnez le goût de l'activité physique à votre enfant en lui montrant l'exemple et votre propre plaisir de bouger.